

СОГЛАСОВАНО:

Начальник управления образования
администрации Минераловодского
муниципального округа
Ставропольского края



Л.А. Безруких

« » декабря 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая МДОУ № _____

« » декабря 2024 г.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник межрайонного
территориального отдела
Управления Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия
по Ставропольскому краю №9



А.В. Красько

« » декабря 2024 г.

***Примерное перспективное 10-дневное цикличное
меню для детских дошкольных учреждений
Минераловодского муниципального округа
Ставропольского края
с дневным пребыванием детей 10,5 часов
(на зимне-весенний период 2025 года)***

МЕНЮ-РАСКЛАДКА на 1-2 кв 2025 г - ЯСЛИ 10,5 ч режим работы										
№ по сб. рецептур	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход д блюд а, г	Масса брутто , г	Масса нетто, г	Химический состав блюд				Вита С	Цена, руб.
					Белки, г	Жиры , г	Углев. г	Энерг. ценн. Ккал.		
1 ДЕНЬ										
	Завтрак									
209сб2005	Яйцо вареное	1шт	1 шт	40	5,1	4,6	0,3	63	0	10,4
50 сб1982	Икра кабачковая (консерв)	60	63,6	60	0,9	2,74	3,7	43,02	1,77	16,1
	Хлеб ржаной	30	30	30	2,04	0,36	11,94	60	0	1,92
14 сб2005	Масло сливочное	5	5	5	0,05	4,1	0,05	37,5	0	4,85
459сб2021	Чай с сахаром и лимоном	150/7, 5/5,5			0,23	0,08	7,13	30	0,75	2,43
	чай		0,75	0,38						
	вода		162	150						
	сахар		7,5	7,5						
	лимон		6	5,5						
	Итого завтрак				8,32	11,88	23,12	233,52	2,52	35,73
	2-ой завтрак									
359сб2002	Сок фруктовый в ассортименте	150	150	150	0,83	0	17,67	73,3	1,67	19,31
	Итого 2 завтрак				0,83	0	17,67	73,3	1,67	19,31
	Обед									
59сб2012	Борщ вегетарианский мелкошинкованный со сметаной	150/3			1,64	3,57	8,21	71,6	10,7	7,65
	свекла									
	с 01.07. до 31.12.		37,5	30						
	с 01.01. до 30.06.		40	30						
	капуста свежая		37,5	30						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		9,45	7,5						
	с 01.01. до 30.06.		10	7,5						
	лук репчатый		2,25	1,95						
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		25,2	18,75						
	с 01.11. по 31.12.		26,7	18,75						
	с 01.01. по 28-29.02.		28,8	18,75						
	с 01.03. по 30.06.		31,25	18,75						
	томатное пюре		1,95	1,95						
	мука пшеничная		1	1						
	масло растительное		3	3						
	соль		1,5	1,5						
	вода		120	120						
	сметана		3	3						
341сб2021	Котлета "Пермская"	60			9,6	9,3	7,2	151,8	0	38,84
	говядина без кости		46,3	44,4						
	молоко или вода		7,8	7,8						
	Хлеб пшеничный		7,2	7,2						
	Яйцо		1/7 шт.	6						
	сухари		6	6						
	лук репчатый		5,3	4,5						
	масло растительное		1,2	1,2						
	чеснок		0,72	0,6						
	соль		0,2	0,2						
125сб2005	Картофель отварной с маслом	120/5			2,28	5,3	17,7	127,2	5,6	14,64
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		160	123,6						
	с 01.11. по 31.12.		171,4	123,6						
	с 01.01. по 28-29.02.		184,6	123,6						
	с 01.03. по 30.06.		200	123,6						
	масса вареного картофеля			120						
	соль		0,72	0,72						
	масло сливочное		5	5						
	Хлеб пшеничный	50	50	50	4,1	0,7	21	106	0	3,33
495сб2021	Компот из сухофруктов	150			0,45	0,08	15,08	63	0,15	3,6
	сухофрукты		15	37,5						
	вода		153	150						
	сахар		7,5	7,5						
	кислота лимонная		0,15	0,15						
	Итого обед				18,07	18,95	69,19	519,6	16,45	68,06
	Полдник									
385сб2005	Молоко кипяченое	150	158	150	4,8	5	8,9	146	2,3	12,25
	Печенье сдобное	40	40	40	0,38	0,28	32,2	234,6	0	10,47
	Итого полдник				5,18	5,28	41,1	380,6	2,3	22,72
	ИТОГО за день:				32,4	36,11	151,08	1207	22,94	145,82
2 день										
	Завтрак									
174сб2005	Каша вязкая молочная рисовая	150/5			4,5	5,03	38,18	249,85	0	14,63
	крупа рисовая		33	33						
	молоко		75	75						
	вода		47	47						
	сахар		4,5	4,5						
	соль		0,75	0,75						
	масло сливочное		5	5						
15сб2005	Сыр российский (порциями)	10			2,47	3,1	0,495	17,8	0	7,92
	сыр		10,66	10						
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,45	0,4	12,2	63,6	0	2
14сб2005	Масло сливочное	5	5	5	0,05	4,1	0,05	37,5	0	4,85
457сб2021	Чай с сахаром	150/7, 5			0,15	0,08	6,98	28,5	0	1,39
	чай в/с		0,75	0,75						
	вода		162	150						
	сахар		7,5	7,5						
	Итого завтрак:				9,62	12,71	57,905	379,45	0	30,79
	2-ой завтрак									

338с62005	Яблоки свежие	75	75	75	0,23	0	7,88	29,25	5,63	8,9
	Итого 2 завтрак				0,23	0	7,88	29,25	5,63	8,93
	Обед									
103с62005	Суп картофельный с лапшой домашней	150			2,1	4,4	19,36	132	0	5,21
	лапша домашняя:			6						
	мука пшеничная		4,8	4,8						
	мука на подпыл		0,4	0,4						
	яйцо		1/25шт	1,5						
	вода		1	1						
	соль		0,15	0,15						
	масса вареной лапши			15						
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		60	45						
	с 01.11. по 31.12.		64,3	45						
	с 01.01. по 28-29.02.		69,2	45						
	с 01.03. по 30.06.		75	45						
	лук репчатый		7,2	6						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		7,5	6						
	с 01.01. до 30.06.		8	6						
	масло растительное		1,5	1,5						
	соль		1,2	1,2						
	бульон или вода		112,5	112,5						
294с62005	Биточки из птицы	60			8,5	9,6	9,6	159	0	15,78
	куры потрошенные		55,1	44,4						
	хлеб		10,8	10,8						
	молоко или вода		15,6	15,6						
	внутренний жир		2,4	2,4						
	сухари панировочные		6	6						
	масло растительное		3,6	3,6						
	соль		1	1						
137с62012	Рагу из овощей	120/5			2,16	10,8	18,4	201,6	3,44	16,41
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		58,7	44						
	с 01.11. по 31.12.		63	44						
	с 01.01. по 28-29.02.		67,7	44						
	с 01.03. по 30.06.		73,3	44						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		30	24						
	с 01.01. до 30.06.		32	24						
	лук репчатый		20.2	17						
	капуста свежая		22	18,5						
	масло растительное		4,8	4,8						
	Соус томатный №348 :			36						
	вода		36	36						
	Масло сливочное		1,6	1,6						
	мука пшеничная		1,6	1,6						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		2,7	2,2						
	с 01.01. до 30.06.		2,9	2,2						
	лук репчатый		1,2	0,7						
	томат пюре		5,4	5,4						
	Масло сливочное		0,6	0,6						
	сахар		0,36	0,36						
	соль		0,36	0,36						
	соль		1,2	1,2						
	масло сливочное		5	5						
	Хлеб пшеничный	25	25	25	2	0,3	10,2	53	0	1,66
	Хлеб ржаной	25	25	25	1,7	0,3	9,9	50	0	1,6
476с62021	Кисель из яблок свежих	150			0,15	0,15	17,85	73,5	0,6	4,91
	яблоки свежие		25,5	22,5						
	сахар		11,3	11,3						
	крахмал картофельный		7,5	7,5						
	кислота лимонная		0,15	0,15						
	вода		148,5	148,5						
	Итого обед:				16,61	25,55	85,31	669,1	4,04	45,57
	Полдник									
460с62021	Чай с молоком	150			1,05	1,2	8	68,2	0	4,29
	чай		0,75	0,75						
	сахар		7,5	7,5						
	вода		112,5	112,5						
	молоко		37,5	37,5						
424с62005	Булочка домашняя	50			3,75	6,6	30,4	196	0	4,76
	мука пшеничная		32	32						
	мука на подпыл		1,7	1,7						
	сахар		5,5	5,5						
	сахар для отделки		1,6	1,6						
	дрожжи прессованные		0,85	0,85						
	соль		0,3	0,3						
	маргарин		7,4	7,4						
	яйца, шт		1/42 шт	0,95						
	вода		14,2	14,2						
	Итого полдник				4,8	7,8	38,4	264,2	0	9,05
	ИТОГО за день:				31,26	46,06	189,5	1342	9,67	94,34
3 день										
	Завтрак									
223с62005	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/10			20,4	8,4	33	290	0	50,01
	творог		94	92						
	крупа манная		6	6						
	или мука пшеничная		8	8						
	сахар		8	8						
	яйца		1/10 шт	4						
	Масло сливочное		4	4						
	сухари панировочные		4	4						
	сметана		4	4						
	соль		1,5	1,5						
	молоко сгущенное		10	10						

462с62021	Какао с молоком	150			2,48	2,18	10,35	70,5	0,53	8,34
	какао		1,8	1,8						
	сахар		7,5	7,5						
	молоко		75	75						
	вода		79	79						
	Хлеб ржаной	30	30	30	2,04	0,36	11,94	60	0	1,92
14с62005	Масло сливочное	5	5	5	0,05	4,1	0,05	37,5	0	4,85
	Итого завтрак:				24,97	15,04	55,34	458	0,53	65,12
	2-ой завтрак									
359с62012	Напиток овощной в ассортименте	150	150	150	0,5	0	25,83	68,33	10	18,97
	Итого 2 завтрак				0,5	0	25,83	68,33	10	18,97
	Обед									
84с62005	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	150/5			2,16	3,06	12,15	84,9	7,2	8,08
	свекла									
	с 01.07. до 31.12.		30	24						
	с 01.01. до 30.06.		32	24						
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		20	15						
	с 01.11. по 31.12.		21,4	15						
	с 01.01. по 28-29.02.		23	15						
	с 01.03. по 30.06.		25	15						
	фасоль		6	6						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		7,5	6						
	с 01.01. до 30.06.		8	6						
	петрушка(корень)		1,9	1,5						
	лук репчатый		7,2	6						
	томат-пюре		4,5	4,5						
	масло растительное		3	3						
	чеснок		0,6	0,5						
	сахар		0,9	0,9						
	кислота лимонная		0,06	0,06						
	вода		120	120						
	сметана		5	5						
	соль		1,5	1,5						
268с62005	Котлеты из говядины	60			11,87	13,33	13,59	199,7	0	37,46
	говядина без кости		46,3	44,4						
	хлеб пшеничный		10,8	10,8						
	молоко или вода		14,4	14,4						
	сухари		6	6						
	масса п\ф			74,5						
	масло растительное		3,6	3,6						
	соль		1,2	1,2						
203с62005	Макароны отварные с маслом	130			3,8	4,6	31,7	195	0	9,9
	макаронные изделия		45,5	45,5						
	масло сливочное		5	5						
	соль		1,3	1,3						
	Хлеб пшеничный	50	50	50	4,1	0,7	21	106	0	3,33
342с62005	Компот из свежих яблок	150			0,15	0	26,9	102	4	5,51
	яблоки свежие		34	30						
	сахар		18	18						
	кислота лимонная		0,15	0,15						
	вода		129	129						
	Итого обед:				22,08	21,69	105,34	687,6	11,2	64,28
	Полдник									
388 с6 2005	Напиток из плодов шиповника	150			0,15	0	20	120	8	4,19
	шиповник		15	15						
	сахар		15	15						
	вода		150	150						
	Булочка"Умница"йод	50	50	50	1,75	2,8	14,7	91	0	11,52
	Итого полдник				1,9	2,8	34,7	211	8	15,71
	ИТОГО за день:				49,45	39,53	221,21	1424,9	29,73	164,08
4 день										
	Завтрак									
181с62005	Каша манная молочная жидкая	150/5			6,83	8,48	32,55	307,5	0	12,31
	крупа манная		23	23						
	молоко		75	75						
	вода		56	56						
	сахар		4,5	4,5						
	соль		0,75	0,75						
	масло сливочное		5	5						
14с62005	Масло сливочное	5	5	5	0,05	4,1	0,05	37,5	0	4,85
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,45	0,4	12,2	63,6	0	2
459с62021	Чай с сахаром и лимоном	150/7, 5/5,5			0,23	0,08	7,13	30	0,75	2,4
	чай		0,75	0,38						
	вода		162	150						
	сахар		7,5	7,5						
	лимон		6	5,5						
	Итого завтрак:				9,56	13,06	51,93	438,6	0,75	21,59
	2-ой завтрак									
338с62005	Яблоки свежие	75	75	75	0,23	0	7,88	29,25	5,63	8,9
	Итого 2 завтрак				0,23	0	7,88	29,25	5,63	8,93
	Обед									
102с62005	Суп картофельный с бобовыми	150			4,8	3,8	13,92	102,75	0,6	5,76
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		40	30						
	с 01.11. по 31.12.		43	30						
	с 01.01. по 28-29.02.		46,2	30						
	с 01.03. по 30.06.		50	30						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		7,5	6						
	с 01.01. до 30.06.		8	6						

	горох		12,2	12						
	лук репчатый		7,2	6						
	петрушка		2	1,7						
	масло растительное		3	3						
	бульон или вода		105	105						
	соль		1,5	1,5						
239с62005	Тефтели рыбные с соусом	60/30			6,4	5,9	9,1	115	0,5	23,63
	рыба потрошен. обезгл.		54	39,6						
	хлеб пшеничный		8,4	8,4						
	молоко или вода		12	12						
	лук репчатый		10,8	8,4						
	мука пшеничная		4,8	4,8						
	масса п\ф			71						
	масло растительное		6	6						
	масса тушеных тефтелей			50						
	соус № 331:			30						
	сметана		7,5	7,5						
	мука пшеничная		2,25	2,25						
	вода		22,5	22,5						
	соль		1,2	1,2						
	томатное пюре		3	3						
305с62005	Рис припущенный	130			3,12	4,12	34,06	185,8	0,76	9,29
	крупа рисовая		45,5	45,5						
	вода		96	96						
	масло сливочное		4,6	4,6						
	соль		1,5	1,5						
	Хлеб пшеничный	50	50	50	4,1	0,7	21	106	0	3,33
388с62005	Напиток из плодов шиповника	150			0,15	0	26,9	102	4	4,19
	шиповник		15	15						
	сахар		15	15						
	вода		150	150						
	Итого обед:				18,57	14,52	104,98	611,55	5,86	46,2
	<i>Полдник</i>									
385с62005	Молоко кипяченное	150	158	150	4,8	5	8,9	146	2,3	12,25
581с62021	Пряники в ассортименте	30	30	30	1,77	1,4	22,5	110	0	6,13
	Итого полдник				6,57	6,4	31,4	256	2,3	18,38
	ИТОГО за день:				34,93	33,98	196,19	1335,4	14,54	95,1
5день										
	<i>Завтрак</i>									
219с62005	Сырники из творога со сгущенным молоком	100/10			15,26	9,8	23,2	179	4,8	48,71
	творог		102	100						
	мука пшеничная		14	14						
	яйца		1\10шт	4						
	сахар		10	10						
	соль		1	1						
	масло растительное		6	6						
	молоко сгущенное		10	10						
	Хлеб ржаной	30	30	30	2,04	0,36	11,94	60	0	1,92
14с62005	Масло сливочное	5	5	5	0,05	4,1	0,05	37,5	0	4,85
457с62021	Чай с сахаром	150/7,			0,15	0,08	6,98	28,5	0	1,39
	чай в\с		0,75	0,75						
	вода		162	150						
	сахар		7,5	7,5						
	Итого завтрак:				17,5	14,34	42,17	305	4,8	56,87
	<i>2-ой завтрак</i>									
338с62005	Яблоки свежие	100	100	100	0,28	0	1,1	36,5	7,03	11,9
	Итого 2 завтрак				0,28	0	1,1	36,5	7,03	11,91
	<i>Обед</i>									
82с62012	Суп картофельный с вермишелью	150			1,2	1,28	7,7	47,11	2,78	5,2
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		60	45						
	с 01.11. по 31.12.		64,3	45						
	с 01.01. по 28-29.02.		69,2	45						
	с 01.03. по 30.06.		75	45						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		7,5	6						
	с 01.01. до 30.06.		8	6						
	лук репчатый		7,2	6						
	вермишель		6	6						
	масло растительное		1,5	1,5						
	вода или бульон		105	105						
	соль		1,5	1,5						
268с62005	Котлеты из говядины	60			11,87	13,33	13,59	199,7	0	37,46
	говядина без кости		46,3	44,4						
	хлеб пшеничный		10,8	10,8						
	молоко или вода		14,4	14,4						
	сухари		6	6						
	масса п\ф			74,5						
	масло растительное		3,6	3,6						
	соль		1,2	1,2						
171с62005	Каша пшеничная рассыпчатая	120/5			5,9	4,2	36	194	0	7,61
	крупа пшеничная		48	48						
	соль		1,2	1,2						
	вода		86,4	86,4						

	масло сливочное		5	5						
	Хлеб пшеничный	25	25	25	2	0,3	10,2	53	0	1,66
	Хлеб ржаной	25	25	25	1,7	0,3	9,9	50	0	1,6
495с62021	Компот из сухофруктов	150			0,45	0,08	15,08	63	0,15	3,6
	сухофрукты		15	37,5						
	вода		153	150						
	сахар		7,5	7,5						
	кислота лимонная		0,15	0,15						
	Итого обед:				23,12	19,49	92,47	606,81	2,93	57,13
	Полдник									
386с62005	Кефир	150	155	150	5	5,8	7,4	101,7	1,26	14,86
415с62005	Крендель сахарный	50			3,5	5,6	29,4	182	0	6,07
	мука пшеничная		28	28						
	сахар		8	8						
	маргарин		7	7						
	яйцо		1/12 шт.	3,4						
	соль		0,15	0,15						
	дрожжи прессованные		2	2						
	вода для замеса теста		10	10						
	масса теста			54						
	сахар для посыпки		3	3						
	масло раст.для смазки листов		0,25	0,25						
	яйца для смазки кренделя		1/111	0,36						
	Итого полдник				8,5	11,4	36,8	283,7	1,26	20,93
	ИТОГО за день:				49,4	45,23	172,54	1232	16,02	146,84
6 день										
	Завтрак									
210с62005	Омлет натуральный с маслом сливочным	80\5			8	16	12,4	211,3	0	25,16
	яйца		1,5шт	60						
	молоко и вода		23	23						
	масса омлетной смеси			83						
	масло сливочное		3	3						
	масса готового омлета			80						
	масло сливочное		5	5						
	соль		1	1						
15 с62005	Сыр российский	15			3,9	4	0	52,9	0,08	11,9
	сыр		16	15						
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,45	0,4	12,2	63,6	0	2
14с62005	Масло сливочное	5	5	5	0,05	4,1	0,05	37,5	0	4,85
459с62021	Чай с сахаром и лимоном	150/7, 5/5,5			0,23	0,08	7,13	30	0,75	2,4
	чай		0,75	0,38						
	вода		162	150						
	сахар		7,5	7,5						
	лимон		6	5,5						
	Итого завтрак:				14,63	24,58	31,78	395,3	0,83	46,34
	2-ой завтрак									
338с62005	Мандарины свежие	100	100	100	1	0	25,5	95	1	14,4
	Итого 2 завтрак				1	0	25,5	95	1	14,4
	Обед									
82 с6 2005	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/5			1,04	2,93	5,09	50,85	11	6,41
	капуста белокочанная		37,5	30						
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		24	18						
	с 01.11. по 31.12.		25,7	18						
	с 01.01. по 28-29.02.		27,7	18						
	с 01.03. по 30.06.		30	18						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		9,4	7,5						
	с 01.01. до 30.06.		10	7,5						
	лук репчатый		7,2	6						
	томатное пюре		1,5	1,5						
	масло растительное		3	3						
	вода или бульон		120	120						
	соль		1,5	1,5						
	сметана		5	5						
279с62005	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	60/30			8,4	12,2	12,5	193	0,2	35,61
	говядина мякоть		39,7	38						
	крупа рисовая		5	5						
	вода или бульон		6	6						
	лук репчатый		21	18						
	масло растительное		3	3						
	мука пшеничная		4	4						
	масло растительное		3	3						
	Соус №331:			30						
	сметана		7,5	7,5						
	мука пшеничная		2,25	2,25						
	вода или бульон		22,5	22,5						
	томат		3	3						
	соль		0,9	0,9						
171с62005	Каша гречневая рассыпчатая	120/5			5,36	8,48	39,84	249,6	0	8,92
	крупа гречневая		57	57						
	соль		1,5	1,5						
	масло сливочное		5	5						
	Хлеб пшеничный	50	50	50	4,1	0,7	21	106	0	3,33
476с62021	Кисель из яблок свежих	150			0,15	0,15	17,85	73,5	0,6	4,91

[illegible]

385с62005	Молоко кипяченное	150	158	150	4,8	5	8,9	146	2,3	12,25
421с62005	Сдоба обыкновенная	50	50	50	4	2,6	24	148	0	3,35
	мука пшеничная		35,5	35,5						
	мука на подпыл		1,48	1,48						
	сахар		3,7	3,7						
	Масло сливочное		1,1	1,1						
	масло слив для разделки теста		1,48	1,48						
	яйца, шт		1/30 шт	1,3						
	соль		0,55	0,55						
	дрожжи прессованные		0,56	0,56						
	вода для замеса теста		15,6	15,6						
	Итого полдник				8,8	7,6	32,9	294	2,3	15,6
	ИТОГО за день:				27,77	35,13	132,6	1047,1	17,47	92,63
8 день										
	Завтрак									
173с62005	Каша пшенная молочная вязкая с маслом	150/5			6,45	6,1	33	225	0	12,93
	крупа пшенная		37,5	37,5						
	молоко		75	75						
	вода		45	45						
	соль		0,75	0,75						
	сахар		4,5	4,5						
	масло сливочное		5	5						
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,45	0,4	12,2	63,6	0	2
14с62005	Масло сливочное	5	5	5	0,05	4,1	0,05	37,5	0	4,85
457с62021	Чай с сахаром	150/7,			0,15	0,08	6,98	28,5	0	1,39
	чай в\с		0,75	0,75						
	вода		162	150						
	сахар		7,5	7,5						
	Итого завтрак:				9,1	10,68	52,23	354,6	0	21,17
	2-ой завтрак									
359с62012	Напиток овощной в ассортименте	150	150	150	0,5	0	25,83	68,33	10	18,97
	Итого 2 завтрак				0,5	0	25,83	68,33	10	18,97
	Обед									
99с62005	Суп из овощей	150			1	3	8,6	65	0	5,87
	капуста белокочан.		15	12						
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		40	30						
	с 01.11. по 31.12.		42,8	30						
	с 01.01. по 28-29.02.		46,1	30						
	с 01.03. по 30.06.		50	30						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		7,5	6						
	с 01.01. до 30.06.		8	6						
	лук репчатый		7,2	6						
	горошек зелен.конс.		6,9	4,5						
	масло растительное		3	3						
	соль		1,5	1,5						
	вода		112,5	112,5						
291с62005	Плов из птицы	60/140			19,47	22,53	31,87	408	0,9	33,03
	цыпленок-бройлер		98,4	86,4						
	масло растительное		9	9						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		13	10,5						
	с 01.01. до 30.06.		14	10,5						
	лук репчатый		10,6	9						
	томатное пюре		6,7	6,7						
	крупа рисовая		46,5	46,5						
	соль		2,5	2,5						
	Хлеб пшеничный	50	50	50	4,1	0,7	21	106	0	3,33
342с62005	Компот из свежих яблок	150			0,15	0	26,9	102	4	5,51
	яблоки свежие		34	30						
	сахар		18	18						
	кислота лимонная		0,15	0,15						
	вода		129	129						
	Итого обед:				24,72	26,23	88,37	681	4,9	47,74
	Полдник									
386с62005	Кефир	150	155	150	5	5,8	7,4	101,7	1,26	14,86
406с62005	Пирожок печеный с повидлом	50			3,53	4,8	48,67	81,3	0	5,34
	тесто дрожжевое № 405:			38,7						
	мука		24,5	24,5						
	сахар		1,7	1,7						
	маргарин		0,7	0,7						
	соль		0,4	0,4						
	дрожжи прессованные		0,74	0,74						
	вода		11,6	11,6						
	мука на подпыл		0,7	0,7						
	повидло		16,8	16,7						
	масло раст. для смазки		0,17	0,17						
	яйца для смазки поверхности		1/40 шт	1						
	Итого полдник				8,53	10,6	56,07	183	1,26	20,2
	ИТОГО за день:				42,85	47,51	222,5	1286,9	16,16	108,08
9 день										

	Завтрак									
173 сб 2005 г	Каша молочная пшеничная с маслом	150/5			6,45	8,55	35,33	243,75	0	13,16
	крупa пшеничная		37,5	37,5						
	вода		45	45						
	молоко		75	75						
	сахар		4,5	4,5						
	соль		1,5	1,5						
	масло сливочное		5	5						
	масса каши			150						
15 сб2005	Сыр российский	15	16	15	3,9	4	0	52,9	0,08	11,9
	Хлеб ржаной	30	30	30	2,04	0,36	11,94	60	0	1,92
465сб2021	Кофейный напиток с молоком	150			2,1	1,88	10,2	66	0,53	4,52
	кофейный напиток		1,8	1,8						
	сахар		7,5	7,5						
	молоко		75	75						
	вода		82,5	82,5						
	Итого завтрак:				14,49	14,79	57,47	422,65	0,61	31,5
	2-ой завтрак									
338сб2005	Бананы свежие	75	75	75	0,26	0	10,6	54,2	5,3	10,62
	Итого 2 завтрак				0,26	0	10,6	54,2	5,3	10,62
	Обед									
108,109 сб2005	Суп картоф. с клецками	150			2,25	2,46	10,14	71,85	3,45	6,42
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		40	30						
	с 01.11. по 31.12.		42,9	30						
	с 01.01. по 28-29.02.		46,2	30						
	с 01.03. по 30.06.		50	30						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		7,5	6						
	с 01.01. до 30.06.		8	6						
	петрушка(корень) или морковь		2	1,5						
	лук репчатый		7,2	6						
	масло растительное		1,5	1,5						
	клецки:	39								
	мука пшеничная		12	12						
	масло сливочное		1,35	1,35						
	яйца		1/9шт.	3,75						
	вода		19	19						
	соль		0,4	0,4						
	вода или бульон		112,5	112,5						
	соль		1,5	1,5						
268сб2005	Котлеты из говядины	60			11,87	13,33	13,59	199,7	0	37,46
	говядина без кости		46,3	44,4						
	хлеб пшеничный		10,8	10,8						
	молоко или вода		14,4	14,4						
	сухари		6	6						
	масса п\ф			74,5						
	масло растительное		3,6	3,6						
	соль		1,2	1,2						
336сб2012	Капуста тушеная	120			1,98	2,56	12,8	81,92	2,69	11,9
	капуста белокочанная		172	137,5						
	масло растительное		4,2	4,2						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		3	2,4						
	с 01.01. до 30.06.		3,2	2,4						
	лук репчатый		5,8	4,8						
	томатное пюре		7,2	7,2						
	мука пшеничная		1,44	1,44						
	сахар		3,6	3,6						
	соль		1	1						
	Хлеб пшеничный	25	25	25	2	0,3	10,2	53	0	1,66
	Хлеб ржаной	25	25	25	1,7	0,3	9,9	50	0	1,60
388 сб 2005	Напиток из плодов шиповника	150			0,15	0	20	120	8	4,19
	шиповник		15	15						
	сахар		15	15						
	вода		150	150						
	Итого обед:				19,95	18,95	76,63	576,47	14,14	63,25
	Полдник									
386сб2005	Ряженка	150	155	150	4,16	4,83	5,67	82,5	0,5	15,86
496сб2012	Коржики молочные	50			3,26	5,62	30,99	187,33	0,03	5,12
	мука пшеничная		27	27						
	мука на подпыл		1,5	1,5						
	сахар-песок		14	14						
	маргарин		6,4	6,4						
	яйца		1\30шт	1,5						
	яйца для смазки		1\40 шт	1						
	молоко		5,5	5,5						
	сода		0,4	0,4						
	ванилин		0,01	0,01						
	масса полуфабриката			56,1						
	Итого полдник				7,42	10,45	36,66	269,83	0,53	20,98
	ИТОГО за день:				42,12	44,19	181,36	1323,15	20,58	126,35
10 день										
	Завтрак									

448,449сб 2012	Оладьи с повидлом	120/10			4,06	3,1	27,7	166	0	8,16
	мука пшеничная		67,8	67,8						
	яйца		1/8 шт.	5						
	вода		67,8	67,8						
	дрожжи прессованные		2	2						
	сахар		2,4	2,4						
	соль		1,3	1,3						
	масло растительное		6	6						
	джем или повидло, или варенье		10	10						
14сб2005	Масло сливочное	5	5	5	0,05	4,1	0,05	37,5	0	4,85
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,45	0,4	12,2	63,6	0	2
459сб2021	Чай с сахаром и лимоном	150/7, 5/5,5			0,23	0,08	7,13	30	0,75	2,4
	чай		0,75	0,38						
	вода		162	150						
	сахар		7,5	7,5						
	лимон		6	5,5						
	Итого завтрак:				6,79	7,68	47,08	297,1	0,75	17,44
	2-ой завтрак									
338сб2005	Яблоки свежие	100	100	100	0,28	0	1,1	36,5	7,03	11,9
	Итого 2 завтрак				0,28	0	1,1	36,5	7,03	11,91
	Обед									
101сб2005	Суп картофельный с крупой	150			1,32	1,7	12,35	69,9	4,95	4,7
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		60	45						
	с 01.11. по 31.12.		64,3	45						
	с 01.01. по 28-29.02.		69,2	45						
	с 01.03. по 30.06.		75	45						
	морковь									
	с 01.07. до 31.12.		7,5	6						
	с 01.01. до 30.06.		8	6						
	лук репчатый		7,2	6						
	масло растительное		1,5	1,5						
	пшено		3	3						
	бульон или вода		112,5	112,5						
	соль		1,5	1,5						
234сб2005	Котлеты рыбные	60			8,88	10,2	6,96	164,4	0	21,15
	рыба потрош.обезглавленная		54	40						
	хлеб пшеничный		11	11						
	молоко или вода		15,5	15,5						
	сухари панировочные		6	6						
	соль		1	1						
	масса полуфабриката			69,6						
	масло растительное		6	6						
125сб2005	Картофель отварной с маслом	120/5			2,28	5,3	17,7	127,2	5,6	14,64
	картофель									
	с 01.07. по 31.10.		160	123,6						
	с 01.11. по 31.12.		171,4	123,6						
	с 01.01. по 28-29.02.		184,6	123,6						
	с 01.03. по 30.06.		200	123,6						
	масса вареного картофеля			120						
	соль		0,72	0,72						
	масло сливочное		5	5						
	Хлеб пшеничный	50	50	50	4,1	0,7	21	106	0	3,33
495сб2021	Компот из сухофруктов	150			0,45	0,08	15,08	63	0,15	3,6
	сухофрукты		15	37,5						
	вода		153	150						
	сахар		7,5	7,5						
	кислота лимонная		0,15	0,15						
	Итого обед:				17,03	17,98	73,09	530,5	10,7	47,42
	Полдник									
386сб2005	Кефир	150	155	150	5	5,8	7,4	101,7	1,26	14,86
581сб2021	Пряники в ассортименте	30	30	30	1,77	1,4	22,5	110	0	6,13
	Итого полдник				6,77	7,2	29,9	211,7	1,26	20,99
	ИТОГО за день:				30,87	32,86	151,17	1075,8	19,74	97,76
	Итого за 10 дней :				37,7	41,1	181,2	1274,0	18,0	121

Примерное перспективное 10-дневное меню для детских дошкольных учреждений составлено на основе действующих Сборников рецептов блюд для предприятий общественного питания (2021г,1996г, 2002г,2005г., 2012г.), с учетом физиологических норм питания для детей разного возраста 1,5-3 лет (ясли) и 3-6 лет (сад),стоимость рационов питания ясли - 121 руб, сад - 143 руб. Нормы выхода полуфабрикатов и готовых блюд даны с учетом потерь при их изготовлении, охлаждении и порционировании.В рецептурах супов,соусов, сладких блюд (компоты, кисели и др.), напитков указана норма жидкости с учетом потерь на выкипание.

Руководитель отдела охраны и укрепления здоровья

Ю.С. Кузнецова







